

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

گوشت کے پکوان

اچار گوشت

اجزاء: بکرے کا گوشت آدھا کلو، لیموں چار عدد، کڑی پتے چند عدد، ثابت لال مرچیں دس عدد، پیاز تین عدد، باریک کٹی ہوئی، لہسن آٹھ جوئے باریک کئے ہوئے، دہی آدھی پیالی پھینٹی ہوئی، ادراک ایک کھانے کا چمچ، باریک کٹی ہوئی، ثابت دھنیا ایک کھانے کا چمچ، سونف ایک چائے کا چمچ، کلونجی ایک چائے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیل ایک پیالی مرچوں کیلئے: بڑی ہری مرچیں چھ عدد، ثابت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ثابت سونف ایک چائے کا چمچ، رائی ایک چائے کا چمچ، ثابت دھنیا آدھا کھانے کا



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

چمچ، اٹلی کا گودا دو کھانے کے چمچ۔
 ترکیب: دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور کاغذ پر نکال کر خستہ کر لیں۔ اسی دیکھی میں گوشت، ہلدی اور نمک ڈال کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں ادراک، لہسن، دھنیا، سونف اور ایک پیالی گرم پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ثابت لال مرچ اور دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھوننے کے بعد لیموں نچوڑ لیں۔ زیرہ، سونف، رائی اور دھنیا توڑے پر بھون (Roast) کر پیس (Grind) لیں۔ اس میں نمک اور اٹلی کا گودا ملائیں اور ہری مرچوں میں بھر لیں۔ مصالحہ بھری ہری مرچوں کو تیل کر دیکھی میں ڈالیں۔ کڑی پتے اور کلونجی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

بلوچی ران

اجزاء:

ہوا، زیرہ ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا، کالی مرچ ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی، گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ، زعفران ایک چنگلی، سرسوں کا تیل حسب ضرورت، نمک حسب ذائقہ

بکرے کی ران ڈیڑھ کلو، سرکہ آدھا کپ، دہی تین سو گرام، پیاز ایک عدد، ہری مرچ چار عدد، لال مرچ ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی، ادراک درمیانہ ٹکڑا باریک کٹی ہوئی، لہسن آٹھ سے دس عدد باریک کٹا

ترکیب: زعفران کو سرکہ میں بھگو دیں۔ ران پر



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹھہری سے کٹ لگالیں۔ اب اس پر نمک لگالیں۔ پھر اس پر کالی مرچ اور گرم مصالحہ لگا کر دو گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ ایک ملسنگ بال میں دہی، کٹی ہوئی ادراک، کٹا ہوا لہسن، سرسوں کا تیل، گٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور زعفران سرکہ کے ساتھ ملا ہوا شامل کر کے آمیزہ تیار کر لیں۔ پھر اسے ران پر لگا دیں اور ران کو رات بھر کیلئے رکھ دیں۔ اوون کو ایک سو اسی ڈگری پر گرم کریں۔ بیکنگ ٹرے کو گر لیں اور اس پر ران رکھ دیں۔ ساتھ ہی پیاز اور ہری مرچ رکھ کر اوون میں پکنے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پک جائے تو اسے سلاد اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

کلیجی فرائی

اجزاء:-

چچ، گرم مصالحہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، ہر ادھنیا ایک گٹھی، کوکنگ آئل حسب ضرورت

ترکیب:-

کلیجی کی بوٹیاں بنا کر انہیں اچھی طرح دھولیں اور پھر اس میں تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ لگا کر کچھ دیر کیلئے

کلیجی ایک کلو، ہری مرچیں پانچ عدد، ٹماٹر ایک پاؤ، ہری پیاز چار عدد، سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، لہسن پیسٹ ایک چائے کا چمچ، ادک پیسٹ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ضرورت، کالی مرچ ایک چائے کا



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

چھوڑ دیں، کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں تمام مصالحے بشمول ٹماٹر ڈال کر مصالحہ بھون لیں، مصالحہ تیار ہونے پر اس میں کلیجی اور ہری پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں، جب تیل اوپر آ جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں اور ہر ادھنیا کاٹ کر اوپر سے چھڑک دیں، کلیجی فرائی تیار ہے۔

دانہ: چند دانے، ہری مرچ: چار عدد،
 ہلدی: ایک چائے کا چمچ، نمک: حسب
 ذائقہ، سویا (باریک کٹا ہوا): دو کٹھی، پیاز (پسی
 ہوئی): دو عدد، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): ایک
 کٹھی، تیل: ایک پیالی۔



ترکیب..... سب سے پہلے کھجی کو دھوئے بغیر
 اس میں ایک ڈلی لہسن چھلکے سمیت کچل کر اچھی
 طرح مل کر پندرہ منٹ کیلئے رکھ دیں، پھر
 ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس طریقے سے بساند
 دور ہو جائے گی۔ پھر ایک پیالی میں تیل گرم کریں اور
 اس میں میتھی دانہ ڈال کر دو منٹ بعد پسی ہوئی پیاز
 ڈال دیں۔ جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں
 ادراک، لہسن کا پیسٹ، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکا
 سا بھون لیں، پھر کھجی، سویا، ہری مرچ اور گرم
 مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ بھوننے کے بعد کھجی کو پانچ
 سے دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ سب سے آخر
 میں نمک ڈال کر گس کر لیں اور اوپر سے ہرا دھنیا
 شامل کر دیں۔ مزیدار کھجی کو گرم گرم تناول فرمائیں۔

کھجی

اجزاء..... کھجی: ایک کلو، لال مرچ پاؤڈر: ایک
 کھانے کا چمچ، ادراک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا
 چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا): ایک چائے کا چمچ، میتھی

مزے دار مغز اور پائے

پائے بنانے کیلئے: مٹن پائے چار عدد، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، ثابت گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ، پیاز ایک عدد، دہی ایک پیالی، نمک حسب ضرورت، ادرک ایک ٹکڑا، لہسن ایک جوئے، ہری مرچیں چار عدد (باریک کٹی

اشیاء: مغز کیلئے: بیف مغز دو عدد، گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)، نمک حسب ذائقہ، پیاز چار عدد، ادرک لہسن کا پیسٹ ایک چائے کے چمچ، دہی آدھی پیالی، پس سرخ مرچ آدھا کھانے کا چمچ، پسا دھنیا ڈیڑھ کھانے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہوئی) ہر ادھنیا ایک گھٹی باریک کٹا ہوا، لیموں دو عدد ترکیب: سب سے پہلے پائے اچھی طرح دھولیں۔ جس کے بعد اس میں چار گلاس پانی، ثابت گرم مصالحہ، سرخ مرچ، ہلدی، نمک ادرک لہسن ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ دوسری جانب مغز کو صاف اور دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اس میں تھوڑی سی ہلدی ڈال کر ابال لیں۔ پانی خشک ہو جانے پر ایک دیکھی میں تیل ڈال کر گرم کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔ ہلکی سرخی مائل ہونے پر آدھی پیاز نکال کر رکھ لیں اور باقی پیاز میں ادرک لہسن کا پیسٹ سرخ مرچ، حسب ضرورت نمک، تھوڑا سا پسا ہوا گرم مصالحہ، دھنیا پاؤڈر ڈال کر مصالحہ تیار کر لیں جب مصالحے میں سے خوشبو آنے لگے تو اس میں مغز شامل کر دیں۔ مغز ڈالنے پر آٹھ بجی کر دیں اور دیکھی کو تھوڑا سا ہلائیں، یاد رہے اس دوران چمچ بالکل نہ چلائیں جب تیل الگ ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ پائے جب گل جائے تو اسکی بیخنی اور پائے الگ کر لیں۔ پائے کا مصالحہ بنانے کیلئے ایک دیکھی میں پیاز ہلکی سرخ کریں جس میں ادرک لہسن کا پیسٹ بھوننے کے بعد پائے شامل کر دیں۔ تھوڑی دیر پائے فرائی کرنے کے بعد نمک، مرچ، ہلدی اور دہی ڈال کر پائے اچھی طرح بھون لیں۔ جس کے بعد اس میں حسب ضرورت پائے کی بیخنی شامل کر دیں۔ پائے سرد کرتے وقت باقی فرائی ہوئی پیاز، ہرے مصالحے اور مغز کو گارنش کے طور پر استعمال کریں۔

کلیجی گردے کی کڑاہی



		1/2 کلو	کلیجی
1 چائے کا چمچ	بھنا زیرہ	250 گرام	گردے
1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	250 گرام	دہی
1/2 کپ	تیل	اورک اور بسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ	کلیجی کڑاہی مصالحہ
	ترکیب:	2 کھانے کے چمچے	
	پہلے ایک پیالے میں سب اجزاء کو ڈال کر مکس کریں۔	1 چائے کا چمچ	نمک
	پھر 1/2 کلو کلیجی اور 250 گرام گردے کو ہٹائے ہوئے پیکر میں	1 چائے کا چمچ	دھنیا
	میرینٹ کریں۔	2 چائے کے چمچے	لال شلہ مرچ
	اب تین میں تیل ڈال کر گرم کر کے پیاز اور لٹاڑ کو ڈال کر فرنی	2 کھانے کے چمچے	لیسوں کارس
	کریں۔	1/4 چائے کا چمچ	ہلدی
	جب فرنی ہو جائیں تو اس میں میری پیسٹ کی ہوئی کلیجی اور گردے	1 کھانے کا چمچ	قصوری مٹی
	شامل کر کے 15-20 منٹ تک پکائیں۔	1 عدد	پیاز
	اب اس میں باریک کٹی ہوئی اورک اور قصوری مٹی ڈال کر دم	2 عدد	لٹاڑ
	لگائیں۔	گارفش کے لیے	ہری مرچ
	آخر میں ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر سرو کریں۔	گارفش کے لیے	ہرا دھنیا
		1 چائے کا چمچ	کالی مرچ

پائے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



دارچینی ثابت -- 2-3

پائے نمٹن -- 4 عدد

تیل -- 2 کپ

لہسن پسا ہوا -- ایک کھانے کا چمچ

دہی -- ایک کپ

ادرک پسا ہوا -- ایک کھانے کا چمچ

پیاز -- ایک عدد

مرچ پاؤڈر -- 2 چائے کا چمچ

دھنیا پاؤڈر -- 2 چائے کے چمچ

گرم مصالحہ -- ایک چائے کا چمچ

ہلدی -- 2 چائے کے چمچ

نمک -- حسب ضرورت

ترکیب www.urdumania.com

پیاز کاٹ کر تیل میں گولڈن براؤن فرائی کر کے نکال لیں اور دہی کے ساتھ بلینڈ کر لیں۔ اسی تیل میں باقی کے مصالحہ اور پائے ڈال کر اچھی طرح بھونیں پھر اس میں بلینڈ کی ہوئی دہی اور پیاز ڈال کر مزید بھونیں، پھر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے، آٹھ دھیمی کر کے پکائیں، جب گوشت گل جائے اور شور بہ ٹھیک ہو جائے تو گرم مصالحہ ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ ہری مرچ، ہر ادھنیا، ادرک اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔ گرم گرم نان کے ساتھ۔

قربانی کے گوشت کی Smell دور کرنے کا طریقہ

جب بکرہ شہید آتی ہے، سب ہی بہت خوش ہوتے ہیں اور گھر کی جو امن پہلے سے پلاننگ کرنے لگ جاتی ہیں کہ کیا کیا پکائیں گے، مگر اکثر لوگوں کو قربانی کے گوشت سے مخصوص قسم کی Smell آتی ہے وہ پسند نہیں آتی۔ اس Smell کو ختم کرنے کیلئے آپ جب قربانی کا گوشت تازے تازے بڑے بڑے ٹکڑوں میں رہنے دیں اور ان ٹکڑوں پر آٹے کی بھوسی نوکے اور گوشت پر چاروں طرف اچھی طرح لگا کر دو گھنٹوں کیلئے رکھ دیں اور پھر اچھی طرح جھوکر اپنی پسند کے مطابق ٹکڑوں میں کاٹ کر فریز کریں یا پکا لیں اب قربانی کے گوشت سے وہ لوگ بھی لطف اندوز ہو سکیں گے جو اس کی Smell کی وجہ سے دور بھاگتے تھے۔

ہٹن لیگ مریوسٹ

اجزاء:
 بکرے کی ران۔ وزن ڈیڑھ کلو، جربی صاف کرنا کے درمیان میں سے ہڈی کو توڑ دیں۔
 ادراک، بہن، پسا، ہوا۔ ایک کھانے کا چمچہ۔
 سویا، ساس، تین کھانے کے چمچے۔
 لیموں، چار عدد۔
 سرکہ، دو کھانے کے چمچے۔
 بھنا ہوا سفید زہیرہ ایک چائے کا چمچہ پس لیں۔
 کالی مرچ، پس ہوئی۔ ایک چائے کا چمچہ۔
 نمک، حسب ذائقہ۔
 ڈالدا گھی / تیل۔ تین کھانے کے چمچے۔

ترکیب:
 ران کو خوب صاف دھو کر سارا مصلحہ اچھی طرح سے لگا دیں اور کانٹے سے ساتھ گودیں اور ڈیڑھ گھنٹہ کے لئے رکھ دیں۔ پھر ایک ریگی میں گوشت رکھ کر ڈھاگ دیں اور لہکی آٹھ بجے پکنے دیں۔
 جب پانی سو کھنے لگے تو تیل ڈال دیں اور اگر گوشت کم گلا ہو تو تھوڑا سا گرم پانی اور ڈال دیں۔ پھر آدھے گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں۔

مٹن سیخ کباب

اشیاء: مٹن کا قیمہ ایک کلو (حسب خواہش بیف کا قیمہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے)، قیمے کو چا پر میں ڈال کر دو بارہ باریک کر لیں اور ساتھ تھوڑی سی چربی بھی ڈال کر چا پ کر لیں۔ پیاز باریک کٹی ہوئی آدھا پاؤ، گاڑھا دہی آدھی پیالی، پسا ہوا گرم مصالحہ دو چائے کے چمچ، پسا ہوا زیرہ دو چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، کٹی ہوئی لال مرچ دو بڑے چمچ، پسا ہوا لہسن ادرک دو بڑے چمچ، چینی ایک چائے کا چمچ

ترکیب:- ایک پرات میں قیمہ ڈالیں اور اس میں نمک اور لال مرچ بھی مکس کریں۔ پسا ہوا لہسن،



ادرک، گرم مصالحہ، زیرہ، لال مرچ، چینی اور دہی ملا کر پھینٹ لیں اور قیمے میں ڈال دیں (دہی گاڑھا ہو ورنہ قیمہ پتلا ہو جائے گا۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سرخ کر کے اچھی طرح کوٹ لیں اور وہ بھی قیمے میں شامل کر دیں۔ اب قیمہ تقریباً ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح قیمے میں جذب ہو جائے۔ ایک گھنٹے بعد سینخوں پر لمبے لمبے کباب لگا کر سینک لیں اور تھوڑا تھوڑا تیل یا گھی پکاتے جائیں اور جب دونوں جانب سے کباب سرخ ہو جائیں تو ڈش میں نکال لیں۔ نان اور پودینے کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مٹن ہانڈی قورمہ

اشیاء: بکرے کا گوشت ایک کلو، گھی آدھا کپ، پیاز دو عدد پسا ہوا دھنیا دو چائے کے چمچ، پسلی ہوئی مرچیں دو چائے کے چمچے کٹا ہوا، لہسن ایک کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ سفید تل ایک کھانے کے چمچ، کٹے ہوئے بادام دو کھانے کے چمچے کالی مرچیں چھ عدد، دہی 1/4 کپ سبز الائچی چھ عدد، دارچینی ایک ٹکڑا چھوٹا لوٹلیں تین عدد، ہری مرچیں حسب پسند ہر ادھنیا حسب پسند۔

ترکیب:

فرائی پن میں بادام، تل اور ثابت گرم مصالحہ ڈال



کر بھون لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو گرائنڈر میں پس لیں۔ ایک درمیانے سائز کی ہانڈی لیں جب کھانا تیار کرنا ہو تو تھوڑی دیر پہلے گرم کر لیں۔ پھر اس میں گھی اور پیاز ڈالیں۔ دھیمی آنچ پر سنہری کریں اور آدھی پیاز نکال کر الگ رکھ دیں، اس میں بکرے کا گوشت، لہسن اور ک شامل کریں اور تین منٹ تک بھونیں۔ بعد میں تھوڑا سا پانی اور مصالحے ملا کر پکنے رکھ دیں، ڈھکنا اچھی طرح برابر کر دیں، تاکہ بھاپ میں گوشت گل جائے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دہی اور پنچی ہوئی پیاز پس کر ملائیں اور دوبارہ بھونیں۔ گھی اوپر آ جائے تو پے ہوئے خشک مصالحے شامل کر دیں اور دھیمی آنچ کر کے تین منٹ تک کے لئے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ہانڈی قورمہ شیرمال یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن گرین کری

اجزاء:

مصالحہ ایک چائے کا چمچ، ادراک لہسن ایک کھانے کا چمچ، پانی حسب ضرورت
ترکیب:

تیل گرم کر کے پیاز ڈالیں۔ گوشت دو منٹ بھون کر، ہری مرچ، نمک، ہرا دھنیا، سویا، ادراک،

گوشت آدھا کلو، ہری مرچیں حسب ضرورت، ہرا دھنیا ایک گڈی کٹا ہوا، ٹماٹر دو عدد کٹے ہوئے، نمک حسب ذائقہ۔ پیاز چار عدد کٹی ہوئی، سویا چھ کھانے کے چمچ کٹا ہوا، تیل ایک پیالی، ہلدی ایک چائے کا چمچ، گرم



لہسن ڈالیں۔ اچھی طرح بھون لیں تاکہ تیل اوپر آ جائے۔ اب کٹے ہوئے ٹماٹر اور ہلدی ڈال کر بند کر دیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو حسب ضرورت پانی ڈالیں۔ اگر شور بہ زیادہ بنانا ہو تو چار پیالی پانی ڈالیں۔ پانی ڈال کر گوشت گلنے تک ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ ڈالیں اور بڑی ہری مرچ سے گارنش کریں۔ گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

مٹن گرین کڑاہی

سویا بار یک کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ ، دہی آدھی پیالی، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: ادراک لہسن، پیاز، کالی مرچ زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا پیس لیں اور اس میں دہی اور نمک شامل کر لیں اس مصالحے سے گوشت کو

بکرے کا گوشت آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن کے جوئے چار سے چھ عدد، ادراک دو انچ کا ٹکڑا ، پیاز ایک عدد، ٹماٹر چوپ کیے ہوئے دو عدد، ثابت کالی مرچ دس سے بارہ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں چار سے چھ عدد، ہرا دھنیا آدھی گھٹی،



اچھی طرح میرینیٹ کر لیں، دو سے تین گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالحہ ملا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔ آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ آئل الگ ہو جائے، ٹماٹر اور سویا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مٹن کڑاہی کا مزہ دو بالا کرنے کے لیے آپ اسے گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

خوشبودار قورمہ

☆☆☆

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک پاؤ
حسب ضرورت
چند پتے

پیاز
گھی

دھنیا

ایک کلو
حسب ذائقہ
ایک چمچ پسا ہوا
ایک چھٹانک

اشیاء :-

گوشت

نمک مرچ

گرم مصالحہ

الانچیاں

ترکیب :-

گوشت دھو کر پیاز کتر کر اور نمک مرچ ڈال کر گانے کے لئے چولہے پر رکھ دیں اور الانچیوں کے دانے سل پر باریک پیس لیں گوشت گل جائے تو ہلکی آنچ پر بھونیں اور پسی ہوئی الانچیاں ڈال کر بھونیں جب گھی نظر آنے لگے تو دھنیا کتر کر ڈال دیں۔

لکھنوی پائے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزاء

بکرے کے پائے	آٹھ عدد	پیاز	تین عدد
لہسن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ	سرخ مرچ پاؤڈر	دو چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچہ	ادرک	حسب ضرورت
تیل	ایک کپ	(باریک کٹی ہوئی)	
مغز (اگر پسند ہے تو)	ایک عدد	ہر ادھنیا، ہری مرچیں	حسب ضرورت
دہی	آدھا کپ	(باریک کٹی ہوئی)	

ترکیب

مغز کو نمک اور بلدی ملے پانی میں ابال لیں۔ اس کے بعد نمک صاف کر کے نکلے کر لیں۔ پائے اچھی طرح دھو کر نمک کے ساتھ پریش کو کر میں ڈال کر اچھی طرح دھو کر نمک کے ساتھ پریش کو کر میں ڈال کر اچھی طرح گلا لیں۔ جب بالکل نرم ہو جائیں اور گودا نکل آئے تو آگ بند کر دیں۔ تیل گرم کریں اور پیاز سرخ کر لیں۔ فرائی کی ہوئی پیاز ایک پلیٹ میں نکال لیں۔ پیاز، لہسن ملا کر گرائنڈ کر لیں۔ تیل گرم کر کے سرخ مرچ، لہسن، پیاز، دہی، گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ جب تیل الگ ہونے لگے تو اس میں گلے ہوئے پائے شامل کر دیں۔ تقریباً آدھے ایک گھنٹے کے لئے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد مغز ڈال کر پکائیں جب حسب منشاء کر یوی گاڑھی ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس کو ادرک، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں سے گارنشنگ کریں لڈیڈ پائے تیار ہیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

لذیذ قورمہ

۱۲۱

ترکیب:

- | | |
|-----------------|--|
| ۱/۲ کلو | ۱/۲ کپ گھی گرم کر کے اس میں ۱ کھانے کا |
| ۱/۲ کپ | چھپر اور کلسن کا پیسٹ کے ساتھ ۱/۲ کلو بکرے کا گوشت ڈال کر |
| ۱ کھانے کا چمچ | ۵ منٹ فری کر لیں۔ |
| ۴ کھانے کے چمچے | ۱/۲ کپ پانی کے ساتھ ۱ چائے کا چمچ نمک اور |
| ۱ چائے کا چمچ | ۲ کھانے کے چمچے قورمہ مصالحہ ڈال کر ڈھکیں اور ۱۵ منٹ کے |
| ۲ کھانے کے چمچے | لپے پکالیں۔ |
| ۱ کپ | ۱/۲ کپ پھٹی ہوئی ری شامل کریں۔ ساتھ ہی |
| | ۴ کھانے کے چمچے تلی اور گٹی پیاز ڈال کر ۵ منٹ فری کر لیں اور |
| | ڈھک کر دم پر چھوڑ دیں، یہاں تک کہ گھی اور پرا جائے۔ |



لذیذ چانپ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



بکرے کی چانپیں (صاف شدہ) -- 16 عدد ٹماٹر (کٹے ہوئے) -- ساڑھے تین کپ
 کوئنگ آئل -- ایک کپ دھنیا پاؤڈر -- ایک کھانے کا چمچہ
 چھوٹی الائچی -- 10 عدد نمک -- حسب ذائقہ
 پیاز (کٹی ہوئی) -- ڈھائی کپ ادراک (باریک قاشیں کاٹ لیں) -- 4 چائے
 لوئگ -- 4 عدد کے چمچ
 دارچینی -- 4 ٹکڑے دہی -- 1 1/2 کپ
 ادراک / لہسن کا پیسٹ -- 2 کھانے کے چمچہ کاجو کا پیسٹ -- آدھا کپ
 تیز پات -- 2 عدد ہرا دھنیا (کٹا ہوا) 4 چائے کے چمچے
 گرم مصالحہ پاؤڈر -- آدھا کھانے کا چمچہ

ترکیب

ایک کڑاہی میں آئل گرم کر لیں۔ پیاز ڈال کر درمیانی آنچ پر بھون لیں۔ چھوٹی الائچی، پیاز، لوئگ، دارچینی، ادراک، لہسن کا پیسٹ، تیز پات، گرم مصالحہ پاؤڈر، ٹماٹر دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ کاجو کا پیسٹ ملا کر اس وقت تک چمچہ چلاتے ہوئے فرائی کریں جب تک آئل غلیظہ نہ ہو جائے۔ دہی ڈال کر چمچہ سے ملا دیں۔ چانپیں شامل کر کے ڈھکنا ڈھانپ دیں اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد چمچہ چلاتے ہوئے اس وقت تک پکائیں جب تک چانپیں گل جائیں اور کڑی (شوربہ) گاڑی ہو جائے۔ ادراک کی باریک قاشوں اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

املی مرچ مٹن مصالحہ

الایچی پاؤڈر آدھا آدھا چائے کا چمچ، ادراک لہسن
پیٹ 2 کھانے کے چمچ، املی کا گودا 3 کھانے کے چمچ،
نمک حسب ذائقہ، ہر ادھنیا، ہری مرچ حسب ضرورت
ترکیب:
ایک پیالے میں گوشت ڈال کر اس میں لال

اجزاء

بکرے کا گوشت 1 کلو، سبز الایچی 3 عدد، پیاز
(پیٹ) 1 کپ، کوکونٹ ملک 1/2 کپ، مٹن بخنی
200 ملی لیٹر، ثابت دھنیا (پاؤڈر) 1 چائے کا چمچ، لال
مرچ پاؤڈر، کالی مرچ، دارچینی پاؤڈر، لال مرچ،



مرچ، کالی مرچ، الایچی، دارچینی پاؤڈر، پسا ہوا دھنیا اور املی کا گودا ملا کر کس کریں اور 2 سے 4 گھنٹے تک
رکھ دیں۔ اب ایک پین میں تیل گرم کریں اور لہسن ادراک کا پیٹ اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن
کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر مصالحے کے تین سے چار منٹ تک بھون لیں۔ اب بخنی شامل
کریں اور تیز آنچ پر پکائیں اور گوشت گلا لیں پھر کوکونٹ ملک اور پاؤڈر ڈال کر پکنے دیں۔ جب
پانی خشک ہو جائے اور تیل اوپر آنے لگے تو ہر ادھنیا ڈال کر کچھ منٹ مزید پکائیں۔ تیار ہونے پر ڈش
آؤٹ کر لیں مزید املی مرچ مٹن مصالحہ تیار ہے۔

مٹن پائے

تعداد:

بکرے کے بننے پائے 6 عدد

تلی اور ہسی پیاز 1/2 کپ

ادک لہسن 2 کھانے کے چمچے

پیادھیا 3 چائے کے چمچے

ہسی لال مرچ 3 چائے کے چمچے

گرم مصالحہ 1 چائے کا چمچ

لمدی 1/4 چائے کا چمچ

نمک 2 چائے کے چمچے

دہی 1/2 کپ

کس گرم مصالحہ 1 کھانے کا چمچ

تیل 1/2 کپ

ہری مرچ گارنش کے لیے

ہرادھیا گارنش کے لیے

لیموں کے سائٹرو گارنش کے لیے

ادک کے سائٹرو گارنش کے لیے

ترکیب:

☆ 1/2 کپ تیل گرم کر کے اس میں 1 کھانے کا چمچ کس گرم

مصالحہ، 2 کھانے کے چمچے ادک لہسن، 3 چائے کے چمچے ہسی لال

مرچ، 3 چائے کے چمچے پیادھیا، 1/4 چائے کا چمچ لمدی اور 2

چائے کے چمچے نمک ڈال کر فرمائی کریں۔

☆ اب اس میں 1/2 کپ دہی، 1/2 کپ تلی اور ہسی پیاز اور 6

عدد بکرے کے بننے پائے ڈال کر 6 کپ پانی کے ساتھ ڈھک کر

انگلی آنچ پر پختہ دیں، یہاں تک کہ دہیزم ہو کر گل جائیں۔

☆ آخر میں اس میں 1 چائے کا چمچ گرم مصالحہ شامل کریں۔

☆ پھر ہرادھیا، ادک کے سائٹرو، ہری مرچ اور لیموں سے گارنش

کے سرو کریں۔



مٹن پنخنی پلاؤ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء



بکرے کا گوشت -- آدھا کلو	چاول باسمتی -- آدھا کلو
گھی -- آدھا کپ	دہی (پھینٹا ہوا) -- آدھا کپ
پیاز (درمیانی) -- دو عدد	نمک -- حسب ذائقہ
لہسن -- دس جوئے	ادرک -- دو انچ کا ٹکڑا (کاٹ لیں)
دھنیا ثابت -- دو چائے کے چمچے	سونف -- دو چائے کے چمچے
تیز پات -- دو عدد	دارچینی -- ایک عدد
چھوٹی الائچی -- چھ عدد	لونگ -- چار عدد
کالی مرچ -- دس عدد	سیاہ زیرہ -- آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

ایک دیگی میں آٹھ کپ پانی ڈالیں۔ گوشت کو دھو کر اس میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی ایک عدد پیاز (کاٹ کر)، لہسن چھ جوئے، ادرک، آدھا چائے کا چمچ نمک، سونف اور دھنیا ثابت کی پونلی بنا کر ڈال دیں اور اتنی دیر پکانیں کہ گوشت گل جائے اور اس میں چار کپ کے برابر پانی رہ جائے دیگی میں سے بوٹیاں علیحدہ کر لیں اور پنخنی کو چھان کر علیحدہ رکھ دیں۔ چاولوں کو دھو کر آدھا گھنٹہ پانی میں بھگو دیں۔ گھی کو گرم کریں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ جب پیاز براؤن ہو جائے تو اسے نکال لیں۔ تمام گرم مصالحے ڈال دیں۔ دو منٹ بعد آدھا چائے کا چمچ ادرک پیسٹ ڈال کر بھون لیں۔ چاول ڈال کر پانچ منٹ بھونیں۔ پھر پنخنی ملا دیں اور پتیلی پر ڈھکنار رکھ دیں۔ جب ابال آنے لگے تو تھوڑا سا نمک اور براؤن پیاز کی آدھی مقدار شامل کر دیں۔ جب تیار ہو جائے تو ڈش میں نکال کر براؤن پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

بکرے کے مزیدار پائے

اجزاء

بکرے کے پائے	12 عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسی لال مرچ	حسب ذائقہ ، 2 ٹی اسپون
ہلدی	1 ٹی اسپون
دھنیا پاؤڈر	2 ٹی اسپون
پیاز	2 کٹی ہوئی
دہی	1/2 کپ
آئل	1/2 کپ
سفید زیرہ	1 ٹی اسپون
ثابت گرم مصالحہ	1 ٹی اسپون
ادرک	1 ٹی اسپون ، باریک کٹی ہوئی
لہسن	1 ٹی اسپون
پانی	حسب ضرورت

ترکیب: ایک پتیلی کو چولہے پر رکھ دیں، اب اس میں پائے ڈالیں اور ساتھ ہی تمام اجزاء کو بھی شامل کر لیں اور پکائیں، جب مصالحہ اچھی طرح بھن جائے اور تیل چھوڑ دے تو اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ پائے اس میں ڈوب جائیں، اور ہلکی آنچ پر تقریباً 6 گھنٹے پکنے دیں۔ جب پائے گل جائیں تو اس میں 1/2 ٹی اسپون پسا گرم مصالحہ ڈال کر 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ اس طرح پائے تیار ہیں۔ مزے لے کر گرم نان کے ساتھ کھائیں۔ نوٹ: اگر صبح کھانا ہے تو رات میں اور اگر رات کو کھانا ہے تو صبح کو پکائیں۔

کالمی چاؤ

ازادہ

چاول (30 منٹ بجیکے ہوئے)

بکرے کا گوشت

اورک بسن

نمک

پانی

تیل

بھینا

کشمش

گاجر باریک سلائسز

تمی بیاز

گرانیڈ کرنے کے اجزاء

کالی الائچی

کالی مرچ

دارچینی

زیرہ

ترکیب:

☆ پہلے 2 عدد کالی الائچی، 8 عدد کالی مرچ، 1 انچ کا ٹکڑا دارچینی اور 1 چائے کا چمچہ زیرہ کو ملا کر گرائیڈ کر لیں۔

☆ 1/2 کلو بکرے کے گوشت کو 1 کمانے کا چھو اورک بسن کا پیسٹ بنک اور 2 کپ پانی کے ساتھ اُبال لیں، یہاں تک کہ پانی خشک ہو جائے۔

☆ اب 1/4 کپ تیل گرم کر کے اس میں 2 کمانے کے بچے بھینا ڈال کر کیریملاز کر لیں، یہاں تک کہ وہ لائٹ گولڈن ہو جائے۔

☆ پھر اس میں 2-3 کپ پانی کو 1-1/2 چائے کا چھو نمک کے ساتھ ڈال دیں۔ اس کے بعد بجیکے ہوئے 750 گرام چاول شامل کر کے تیز آگ پر پکا لیں، یہاں تک کہ وہ اُٹھنے لگیں اور آدھا پانی خشک ہو جائے۔

☆ پھر اس میں گرائیڈ کیا ہوا مصالحہ اچھی طرح کس کریں اور دم پر چھوڑ دیں۔

☆ ایک اور چین میں 2 کمانے کے بچے تیل گرم کر کے اس میں 1/2 کپ کشمش فرائی کریں اور نکال لیں۔

☆ اب اسی تیل میں 1 کمانے کا چھو بھینا ڈال کر کیریملاز کر لیں اور 1 عدد گاجر باریک سلائسز ڈال کر ایک طرف رکھ دیں۔

☆ ایک اور چین میں 1/4 کپ تیل گرم کر کے اس میں 1/2 کپ تمی بیاز اور اُبالا گوشت ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ وہ لائٹ گولڈن ہو جائے۔

☆ اب اس میں فرائی کیے ہوئے گوشت کو پکے ہوئے چاولوں کے اطراف میں ڈالیں۔ ساتھ میں فرائی کی ہوئی گاجر اور کشمش ڈالیں اور گرم گرم ہر دو کریں۔

750 گرام

1/2 کلو

1 کمانے کا چھو

2 چائے کے بچے

2 کپ

1/4 کپ

2 کمانے کے بچے

1/2 کپ

1 عدد

1/2 کپ

2 عدد

8 عدد

1 انچ کا ٹکڑا

1 چائے کا چمچہ



املی مرچ مٹن مصالحہ

اجزاء: بکرے کا گوشت 1 کلو، ہنز الاچھی 2/1 چائے کا چمچ الاچھی پاؤڈر 1/1 چائے کا چمچ، ادراک لہسن 3 عدد، پیاز پیسٹ 1 کپ کوکونٹ ملک 2/1 کپ، مٹن پیسٹ 2 کھانے کے چمچ املی کا گودا 3 کھانے کے چمچ، 200 ملی لیٹر، ثابت دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، کالی مرچ 2/1 چائے کا چمچ، دارچینی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، لال مرچ، لال مرچ، کالی مرچ، الاچھی، دارچینی پاؤڈر، پسا ہوا

ترکیب: ایک پیالے میں گوشت ڈال کر اس میں لال مرچ، کالی مرچ، الاچھی، دارچینی پاؤڈر، پسا ہوا

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



دھنیا اور املی کا گودا ملا کر مکس کریں اور رکھ دیں 2 سے 4 گھنٹے تک۔ اب ایک پین میں آئل ڈال کر گرم کریں اور لہسن ادراک کا پیسٹ اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر مصالحے شامل کر کے 3-4 منٹ تک بھون لیں۔ اب بخنی شامل کریں اور تیز آنچ پر پکائیں اور گوشت گلا لیں پھر کوکونٹ ملک اور الاچھی پاؤڈر ڈال کر پکنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور آئل اوپر آنے لگے تو ہر ادھنیا ڈال کر کچھ منٹ مزید پکائیں۔ تیار ہونے پر ڈش آؤٹ کر لیں مزید املی مرچ مٹن مصالحہ تیار ہے۔

مٹن گرین کڑاہی

سویا بار یک کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، دہی آدھی پیالی، کوکنگ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: ادرک لہسن، پیاز، کالی مرچ زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا پیس لیں اور اس میں دہی اور نمک شامل کر لیں اس مصالحے سے گوشت کو

بکرے کا گوشت آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن کے جوئے چار سے چھ عدد، ادرک دو انچ کا ٹکڑا، پیاز ایک عدد، ٹماٹر چوپ کیے ہوئے دو عدد، ثابت کالی مرچ دس سے بارہ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں چار سے چھ عدد، ہرا دھنیا آدھی گھٹی،



اچھی طرح میرینیٹ کر لیں، دو سے تین گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالحہ ملا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں۔ شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔ آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ آئل الگ ہو جائے، ٹماٹر اور سویا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مٹن کڑاہی کا مزہ دو بالا کرنے کے لیے آپ اسے گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



ترکیب :-

گوشت میں سارے مصالحے اچھی طرح سے لگا لیں۔ لیموں کا عرق بھی اچھی طرح لگا لیں۔ دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں پھر کونکے والا چولہا جلا کر سینوں پر تین چار بوٹی لگا کر سینک لیں۔ جب سک جائے تو کونگ آئل لگا کر دو منٹ بعد نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔ ڈش چار افراد کیلئے کافی ہے۔

اجزاء :-

بکرے کا گوشت ایک کلو (ران والی بوٹی ہو تو زیادہ بہتر ہے)، سفید زیرہ پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، کچا پیتا پسا ہوا ایک چائے کا چمچ (چھلکے سمیت پس لیں)، لیموں چار عدد، کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، کونگ آئل چار کھانے کے چمچ

مٹن کڑاہی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزاء:-
مٹن ڈیڑھ کلو، ٹماٹر آدھا کلو، کٹی لال مرچ ایک
کھانے کا چمچ، کٹی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، لہسن،
ادرک کا پانی تین سے چار کھانے کے چمچ، ہلدی ایک
چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، دہی
دو سے تین کھانے کے چمچ، ہر ادھیا تین کھانے کے
چمچ، ہری مرچیں دو سے تین عدد، ادرک ایک ٹکڑا،
لیموں کارس تین سے چار کھانے کے چمچ، گھی فرائی کیلئے



ترکیب:-

مٹن کڑاہی بنانے کیلئے گرم گھی میں بکرے کا گوشت فرائی کریں۔ گوشت کو اتنا فرائی کریں کہ ہلکا براؤن ہو جائے۔ اب دوسری پتیلی میں ٹماٹر گرم کریں، پھر اس میں بکرے کا گوشت، کٹی لال مرچ، کٹی کالی مرچ، لہسن، ادرک کا پانی، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دہی شامل کر کے اچھی طرح بھنائی کریں۔ اب اس میں لیموں کارس، ہر ادھیا، ہری مرچ اور ادرک ڈال کر گارنش کریں۔ مزید ارمٹن کڑاہی تیار ہے۔

سپیشل مٹن چانپ

اشیاء؛

ٹماٹر، لیموں ایک عدد

ترکیب؛

چانپ آدھا کلو، انڈا 1 ایک عدد، ادراک، لہسن

پسا ہوا ڈیڑھ چمچ، آلو آدھا کلو، سرخ مرچ پسی ہوئی

آدھا چمچ، گرم مصالحہ آدھا چمچ، کالی مرچ آدھا چائے کا

چمچ، نمک حسب ذائقہ، ڈبل روٹی کا چورا، آئل، سلاد،

چانپوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ آدھا لیموں،

ادراک، لہسن اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر

اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ابال لیں پانی خشک ہو



جائے اور چانپ گل جائے تو اتار لیں فرائی پین میں ہلکا سا تیل لگا کر تیل لیں۔ آلو ابال کر پیس لیں۔ اس میں نمک،

لیموں، کالی مرچ، گرم مصالحہ اور سرخ مرچ ملا لیں اور ان آلوں کی ہلکی ہلکی تہہ سے چانپ کو ڈھانپ دیں۔ انڈا

پھینٹ لیں۔ اور اسے ڈبل روٹی کے چورے کو لگا کر تیل لیں گولڈن براؤن ہونے پر دوسری طرف سے بھی تیل لیں۔

سرونگ ڈش میں سلاد اور ٹماٹر کاٹ کر لگائیں اور بالکل درمیان میں چانپ رکھ کر پیش کریں۔

تواقیمہ

اجزاء
منٹن کا قیمہ آدھا کلو، لال مرچ ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی، نمک حسب ذائقہ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ
انڈے دو عدد، تیل تین کھانے کے چمچ انڈا ایک
ٹماٹر دو عدد باریک کٹے ہوئے، پیاز ایک عدد، ابلتا ہوا
لہسن ادراک کا پیسٹ دو چائے کے چمچ، گرم مصالحہ آدھا
ضرورت



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بڑے توے پر تیل ڈال کر لہسن، ادراک کے پیسٹ کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔ اس میں قیمہ، پیاز، تمام خشک
مصالے اور ٹماٹر ڈال کر خوب اچھی طرح بھون لیں۔
پانی خشک ہو جائے تو اس میں انڈے ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ آخر میں ہری
مرچیں، ابلتا ہوا انڈہ اور ہرا دھنیا کاٹ کر چھڑک دیں۔

منگولین بیف

ترکیب

بیف کے پسندے آدھا کلو، نمک حسن ذائقہ،

پسندوں کو لمبی پیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔

لہسن پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ، پسی ہوئی لال مرچ آدھا

ایک برتن میں نمک اور کارن فلور، انڈے کی سفیدی اور

چائے کا چمچ، انڈے کی سفیدی ایک عدد، کارن فلور

ایک کھانے کا چمچ آئل کانٹے سے اچھی طرح پھینٹیں۔

حسب ضرورت، چینی ایک چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ،

اب اس میں پسندے شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر

سویا ساس ایک کھانے کا چمچ، سوئیٹ کارن ایک پیالی۔



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

میرینیٹ کرنے کیلئے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور گوشت کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں دوبارہ دو کھانے کے چمچ آئل ڈال کر لہسن کو ہلکا سا فرائی کر لیں پھر اس میں ہری پیاز اور سوئیٹ کارن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ سبزیاں فرائی ہو جائیں تو انہیں کنارے پر کر دیں اور کڑا ہی کے درمیان میں سرکہ، سویا سوس، لال مرچ اور دو کھانے کو چمچ پانی ڈال کر ایک منٹ کے لئے پکائیں اور فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر اک سے دو میٹ مزید پکا کر اتار لیں اور گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

پسندے

کھانے کے چمچ بھنے ہوئے چنے چار کھانے کے چمچ
آئل، دو کھانے کے چمچ

ترکیب؛ سفید زیرہ، دھنیا، چنے خشکاش اور
بادام کو توڑے پر بھون کر پیس لیں۔ اس میں نمک اور رک
لہسن، لال مرچ کچا پپتا اور دہی ملا لیں۔ دو پیاز کو کچا

پسندے، ایک کلو اور رک لہسن پسا ہو اور کھانے
کے چمچ، نمک حسب ضرورت

پیاز تین عدد درمیانی لال مرچ، پسی ہوئی ایک
کھانے کا چمچ سفید زیرہ، ایک کھانے کا چمچ گرم مصالحہ،
ایک کھانے کا چمچ دہی ایک پیالی، کچا پپتا پسا ہو اور دو



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں کر اس مصالحے میں ملا لیں۔ سارے مصالحوں کو اچھی طرح پسندوں میں لگا دیں اور چار سے چھ گھنٹے کے لیے
رکھ دیں۔ اس کے بعد دیکھی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور بچے ہوئے پیاز کو
باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کریں۔ اور اس کے بعد مصالحے لگے پسندوں کو اس میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پانچ سے
سات منٹ تک پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور پسندے اچھی طرح گل
جائیں ہلکا سا بھون کر اتار لیں۔ ہر ادھنیا باریک کٹا ہو اور پودینہ باریک کٹا ہو اور لیموں کٹے ہوئے ڈش میں نکال کر
گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

روسٹڈ بیف

اجزاء:-

گوشت دو کلو کا ایک بڑا ٹکڑا، سویا سوس ایک پیالی، سرکہ ایک پیالی، لیموں کا عرق چار چمچ لہسن ادراک کا پیسٹ دو چمچ، کالی مرچ دو چمچ، نمک حسب ذائقہ، آئل حسب ضرورت، مکھن ایک چمچ

ترکیب:-

ایک بڑے اور کھلے برتن میں گوشت کو صفائی کے ساتھ دھولیں اور گوشت کو چھری کی مدد سے گود لیں اور اس میں سویا سوس، لیموں کا عرق، لہسن ادراک، کالی مرچ سرکہ اور نمک کو لگا کر اسے تین گھنٹے کے لئے



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھ دیں تاکہ لگائے ہوئے مصالحوں گوشت میں اچھی طرح مکس ہو جائیں۔ اس کے بعد کوکر میں گوشت کے پیسے رکھ کر اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور آدھے گھنٹے کے بعد کوکر کو کھولنے کے بعد چھری کی مدد سے چیک کریں کہ گوشت گل چکا ہے یا کہ نہیں اور گوشت پوری طرح گل گیا ہو تو اس کو خشک ہونے دیں اور جب پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو گوشت کو نکال کر مائیکرو ویو میں تقریباً پندرہ منٹ کے لئے رکھ لیں مزید اربیف روسٹ تیار ہے گرما گرم نان اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔